

Estofado Básico de Apio

Sirve: 6 Porciones

Esta receta de apio se puede servir como un acompañamiento o un aperitivo.

Ingredientes

6 tazas apio (cortado en trozos de 1 a 2 pulgadas de largo y de ancho)

2 cucharadas margarina

1/2 taza caldo de pollo bajo en sodio

1/4 cucharadita pimienta negra

Preparación

1. Ponga el apio, la margarina, el caldo de pollo y la pimienta en una cacerola.
2. Cúbrala y cocínela a fuego lento durante 20 a 25 minutos, justo hasta que el apio esté crujiente pero tierno. Sírvalo de inmediato.

Origen: Receta adaptada de Justvegetablerecipes.com.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	50
Grasa total	4 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	N/A
Sodio	105 mg
Total de Carbohidrato	3 g
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	1 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	1 g
Vitamina D	N/A
Calcio	35 mg
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible